

Pour profiter des activités de plein air en toute sécurité

# La maladie de Lyme

## Protégez-vous contre les piqûres de tiques

Protégez-vous contre les piqûres de tique lorsque vous profitez du plein air :

- **Couvrez-vous le plus possible.**  
Portez des chaussures fermées.  
Rentrez votre chemise dans votre pantalon.  
Rentrez vos jambes de pantalon dans vos chaussettes.
- **Utilisez un insectifuge qui contient du DEET ou de l'icaridine sur la peau exposée.**  
Suivez les directives sur l'étiquette.  
N'utilisez pas de produits contenant du DEET ou de l'icaridine sur les enfants de moins de 6 mois.
- **Examinez vos enfants, vos animaux et vous-même après votre randonnée.**  
N'oubliez pas les aisselles, les aines et le cuir chevelu.  
Enlevez les tiques immédiatement et avec soin à l'aide d'une pince à épiler.  
Prenez une douche ou un bain au moins deux heures après être entré de l'extérieur.  
Mettez vos vêtements d'extérieur propres et secs dans la sècheuse au réglage le plus chaud pendant au moins 10 minutes pour éliminer les tiques qui pourraient s'y trouver.  
Consultez notre brochure pour obtenir plus d'information.



Tiques à pattes noires (agrandi à 550 %)

Seules les tiques à pattes noires peuvent être porteuses de la maladie de Lyme. Cette photo illustre les tiques à différents stades.

Pour obtenir plus d'information, consultez le [novascotia.ca/dhw/cdpc](http://novascotia.ca/dhw/cdpc) (en anglais seulement), ou communiquez avec le bureau des Services de la santé publique de votre région.